



إنفلونزا الموسمية وإنفلونزا إيتش 1 إن 1-

متى يتعين التماس الرعاية الطبية

للحصول على مزيد من المعلومات عن
إنفلونزا إيتش 1 إن 1، يرجى الاتصال بإدارة
الصحة والبيئة في كانساس:

• 17-7317-427-877 (المجاني)
من 8 صباحا - 5 مساء بالتوقيت المركزي
الإثنين - الجمعة

h1n1fluinfo@kdheks.gov •

www.kdheks.gov •

رؤيتنا - تشجع إدارة الصحة والبيئة في
كانساس، بوصفها الجهاز المكلف بحماية
البيئة والصحة العامة في الولاية، على
الأخذ بالخيارات المتسمة بالمسؤولية من
أجل حماية الصحة والبيئة لجميع سكان
كانساس ..

ومن خلال التنفيذ، والخدمات المباشرة، وتقدير البيانات
والاتجاهات، علاوة على وضع السياسات وإنفاذها، سوف
تنهض إدارة الصحة والبيئة في كانساس بالصحة وبنوعية
الحياة. فنحن نعمل على الوقاية من الأمراض، والإصابات،
 وعلى تنمية بيئية مأمونة ومستدامة لشعب كانساس .



- الحرارة مثل الأسيتومينوفين (التايلينول) والأيبوبروفين (موترین)
- إذا غادرت المنزل لمحاولة الحصول على الرعاية الطبية، يرجى ارتداء كمامه للوجه.
- اغسل يديك كثيراً بالماء الدافئ والصابون أو استخدم مطهراً للأيدي.
- عليك أن تغطي سعالك وعطسك بمنديل ورفي أو بكّم ردانك.

وبصفة عامة، تجنب الاتصال بالأخرين قدر الإمكان للابتعاد عن نشر مرضك، خاصة الأشخاص الذين يعانون من إحدى الحالات المزمنة عالية الخطورة المذكورة أعلاه.

من المعرضون بدرجة أكبر لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا؟

- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات - ولا سيما الأطفال دون سنة الثانية، لأن خطر التعرض للمضاعفات الحادة من الإنفلونزا الموسمية يبلغ معهم أقصاه.
- الكبار الذين يبلغون من العمر 56 عاماً أو يتجاوزونه
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الرئة (بما فيها الربو)، أو القلب (فيما عدا ارتفاع ضغط الدم)، أو الكلى، أو الكبد، أو الدم (بما في ذلك مرض فقر الدم المنجلجي)، أو المخ، أو الجهاز العصبي، أو العضلات (وخاصة التي تتسبب صعوبة في البلوغ)، أو في الأيض (بما فيها البول السكري)؛
- الأشخاص المصابون بضعف في نظم المناعة، بسبب الأدوية أو فيروس نقص المناعة البشرية؛
- الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 19 عاماً ويتنفسون علاجاً طويلاً الأمد بالأسبيرين، بسبب زيادة خطر الإصابة بمثلازمة رأي.



بذلك في حالة معظم الأطفال والكبار الذين يصابون بالإنفلونزا. ولا يوصى حالياً بتناول الأدوية المضادة للفيروسات إلا للأشخاص المصابين بالإنفلونزا والمعرضين لمضاعفات أو لاشتداد حدة المرض بدرجة أكبر من الآخرين.

من الذي يلزم أن يتصل بمقدم الرعاية الصحية أو أن يزوره؟

ينبغي للأطفال والبالغين الذين يشعرون بالمرض والمعرضين بدرجة شديدة لخطر مضاعفات الإنفلونزا والأشخاص المصابين بأعراض الإنفلونزا الحادة الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المعتمد أو التوجه إلى مستوصف للرعاية العاجلة أو إلى قسم الطوارئ في حالة عدم إمكان الاتصال بمقدم الرعاية الصحية.

كلما أمكن، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الذي تتبعه للحصول منه على المنشورة بشأن ما إذا كان يلزم رؤيتها. والرجاء عدم الذهاب إلى قسم الطوارئ ما لم تصب بأعراض حادة أو بحالة مزمنة تجعلك معرضًا بدرجة أكبر لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا وعجزك عن الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الذي تتبعه.

نصيحة عامة إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الإنفلونزا

- إذا أصبت بالإنفلونزا، قد تظل مريضاً لمدة أسبوع أو أكثر. والمرجو أن تبقى في المنزل، إلا إذا كان يلزم الحصول على رعاية طبية أو غيرها من الضرورات، حتى تتحسن حالتك وتمتنع عن الآخرين عدواً المرض. اشرب كمية كبيرة من السوائل واسترح قدر الإمكان. وتجنب السفر
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة إلى حين انقضاء 24 ساعة على الأقل من زوال الارتفاق في درجة حرارتك. وينبغي أن تكون حرارتك قد زالت بدون تناول أدوية خفض

الإنفلونزا الموسمية وإنفلونزا إن1 إن1 - متى يتquin التماس الرعاية الطبية

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي مرض معدي من أمراض التنفس التي تسببها فيروسات الإنفلونزا. والإنفلونزا الموسمية وإنفلونزا إن1 إن1 كلتاهما فيروسان للإنفلونزا يمكنهما أن يسببا المرض بدرجة تراوحت بين الخفيفة والحادية. وتتأتي الإصابة بالإنفلونزا عادة بشكل مفاجئ وتشمل في العادة ارتفاع درجة الحرارة والسعال أو احتقان الحلق. وقد يكون من الأعراض الأخرى الصداع، والتعب البالغ، وسهولة أو انسداد الأنف، أو آلام العضلات. ويمكن أن يحدث الغثيان والقيء والإسهال أيضاً، وهي أكثر شيوعاً في الأطفال منها في البالغين.

هل يلزم لكل شخص مصاب بالإنفلونزا أن يزور أحد مقدمي الرعاية الصحية أو أن يجري الفحوص ويتلقى العلاج؟

معظم الأطفال

والبالغين
المصابين
بالإنفلونزا
والذين يتمتعون
بصحة جيدة
بووجه عام
سيشفون بدون

حاجة إلى زيارة مقدم للرعاية الصحية. وقد يرغب البعض في الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الذي يتبعونه طلباً للمنشورة بشأن كيفية تقديم الرعاية في حالات الإنفلونزا بالمنزل.

أعتقد أنني مصاب بالإنفلونزا. هل يمكنني إجراء الفحص وتقديم العلاج من إنفلونزا إن1 إن1 أو من الإنفلونزا الموسمية؟ لا يلزم إجراء فحوص أو تلقى علاج ولا يوصى